

Les aider à grandir avec le judo

Cet art martial attire les enfants mais inquiète certains parents. Est-ce un sport violent ? Quelles valeurs transmet-il ? Quels bienfaits en retirent nos enfants ?

Commençons par le commencement. Devenu sport olympique en 1964, le judo (1) ne date pas d'hier, il a été fondé au Japon à la fin du 19^e siècle par Jigorō Kanō.

Sa finalité : éduquer le corps et l'esprit en même temps, sans limite d'âge. A la différence du karaté avec lequel on le confond parfois, le but du judo est de saisir le partenaire, de réussir à l'immobiliser sur le dos au sol en l'empêchant de se retourner sur le ventre, ou de le projeter sur le dos en le contrôlant tout en assurant sa sécurité. Aucun coup n'est échangé, l'objectif n'est pas de faire mal. Mais est-ce pour autant une bonne idée d'envoyer nos enfants sur le tatami ?

Un sport qui repose sur le respect

Le respect d'un code moral valorisant la modestie, le courage, le contrôle de soi, le respect est primordial au judo, et l'enseignement insiste énormément sur ces aspects. « Il y a un rituel, tout est très codifié dans le judo, explique Cyril Soyer. En plus de la tenue obligatoire, les élèves saluent avant d'entrer et de sortir du tatami, car on respecte ce qui se passe sur le tatami. Le salut du partenaire est aussi obligatoire avant de débiter l'entraînement, c'est un signe de respect mutuel. » On ne parle d'ailleurs pas d'adversaire aux enfants, mais bien de partenaires : ils vont travailler ensemble, pas s'affronter. « C'est bénéfique pour les petits qui ont du mal à canaliser leur énergie, qui prennent beaucoup de place, car ils doivent tenir compte des règles et des autres, tout comme pour les plus timides qui doivent travailler à deux pour évoluer lors des entraînements. », précise l'entraîneur qui enseigne le judo depuis plus de 15 ans et a vu défiler un nombre incalculable de bambins sur son tatami.

Une pratique qui évolue avec l'âge des enfants

Dès 3 ans, vos bouts de chou peuvent être initiés au baby judo. « Les jeunes enfants ne savent pas vraiment tomber, donc toute l'initiation passe par du judo au sol et un langage très imagé qui leur explique les techniques, détaille Cyril Soyer. On travaille la motricité, la découverte de l'espace, les techniques de déplacement. Après 6 ans, on passe au judo debout, ils apprennent à tenir le kimono du partenaire pour le faire tomber, et les mouvements pour le faire tomber sur le dos. Il y a très peu de combat avant 9-10 ans. » Il est interdit de toucher le visage lorsqu'on cherche à faire tomber son partenaire : aucun risque que votre judoka en herbe rentre avec un cocard à la maison.

Judoka, un titre qui se mérite

En plus du code moral très fort qui régit le judo, les parents sont souvent surpris par le

calme et la concentration (2) des enfants sur le tatami. « Bien sûr, le prof leur en impose avec sa ceinture noire, s'amuse l'entraîneur, mais au-delà de cela, les enfants apprennent à maîtriser leur agitation et à se concentrer pour devenir de vrais judokas. Lors du passage de la ceinture, on juge la technique mais aussi l'attitude : plus qu'un sport, c'est un mode de vie qu'on leur apprend ». Car le respect et la maîtrise de soi sont exigés sur le tatami, un vrai judoka se doit aussi de l'appliquer dans les autres aspects de sa vie, ce qui permet aux parents bien briefés de brandir la menace du « si tu n'es pas sage j'en parlerai à ton prof de judo », dont l'efficacité est proportionnelle à la fierté de nos petits d'avoir obtenu leur ceinture en fin d'année.

Envie de faire un essai ? Pour en savoir plus sur la pratique du judo en France, ça se passe. Et pour une vue d'ensemble sur la pratique des sports de combat (3).

(1) Le Judo

Jigoro KANO, fondateur de l'école du JUDO KODOKAN, a résumé ainsi son entreprise : "Le Judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre". "En étudiant le Judo, il est essentiel d'entraîner le corps et de cultiver l'esprit à travers la pratique des méthodes d'attaque et de défense, et ainsi de maîtriser son principe." Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge. Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser. Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme. Pour les enfants 4-5 ans, la Fédération a mis en place l'éveil Judo. Pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-judo est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et artistiques en général.

(2) Comment aider votre enfant à se concentrer ?

Comment réagir face à un enfant agité, qui n'arrive pas à fixer son attention plus de deux minutes sur une tâche précise ? On commence par ne pas baisser les bras, on ne dramatise pas, et on applique ces conseils simples pour l'aider à améliorer sa concentration.

1 – Cherchez à comprendre

Si votre enfant se comporte comme une pile électrique, le gronder n'aidera en rien à résoudre le problème. Commencez par lui consacrer plus de temps pour jouer et discuter de la pluie et du beau temps avec lui. Profitez de ces moments à deux pour le sonder : rencontre-t-il des difficultés

en classe ? S'ennuie-t-il ? Est-il contrarié ou bouleversé par un événement familial, comme la naissance d'un deuxième enfant ou un déménagement ? Les difficultés de concentration sont souvent temporaires et liées à un contexte spécifique.

2 – Faites-lui faire de gros dodos

La fatigue est l'ennemie publique n°1 de la concentration. Le cerveau des enfants fonctionne comme celui des adultes : c'est la nuit qu'ils assimilent toutes les informations de la journée et font le tri pour laisser de la place aux apprentissages du lendemain. Si les adultes ont besoin de dormir entre 7 et 9 h par nuit, les plus jeunes ont besoin d'au moins 10 heures de sommeil chaque nuit et d'un coucher à heure régulière, même le week-end.

3 – Préparez-lui des assiettes équilibrées

L'alimentation est indispensable au bon fonctionnement du cerveau, et particulièrement le poisson, qui rend intelligent comme nos grand-mères nous l'ont rabâché. Pourquoi ? Grâce aux omega 3 qu'il contient, qui optimisent l'action des neurones et améliorent par ricochet les capacités de concentration. L'idéal : en manger trois fois par semaine. Pour éviter la baisse d'attention due à l'hypoglycémie, ne laissez pas votre enfant partir à l'école sans avoir avalé un petit déjeuner équilibré : céréales ou tartines, laitage et jus de fruits.

4 – Choisissez les bons moments

Après l'école, les parents s'étonnent parfois que leurs enfants regimment à faire leurs devoirs avant d'avoir le droit de jouer. Faites preuve d'un peu d'empathie : après 8 heures vissé sur une chaise sans avoir le droit de parler, n'auriez-vous pas vous aussi envie de cavalier un bon coup pour décharger votre énergie ? Eh bien eux aussi, et c'est bien normal. Après l'école, laissez votre enfant jouer avant d'attaquer ses devoirs, en établissant avec lui le temps dont il dispose pour se détendre avant de se remettre au travail. Apprenez-lui ainsi à organiser son temps : cela lui sera très utile pour apprendre à ne pas s'éparpiller et à fixer son attention sur une tâche précise.

5 – Offrez-lui de la sécurité

Comme les adultes, les enfants sont sensibles aux conflits. Evitez de le gronder avant l'école pour qu'il arrive en classe l'esprit libre, et si vous vous êtes fâchés le matin, réconciliez-vous avant de le déposer. Le soir, il est préférable de remettre vos remontrances à plus tard pour ne pas parasiter son endormissement. La nuit portant conseil, peut-être n'aurez-vous d'ailleurs plus de raison de vous fâcher le lendemain matin.

Malgré cette feuille de route, les symptômes persistent ? Peut-être votre enfant souffre-t-il d'un

véritable trouble déficit de l'attention, ou hyperactivité : après examen approfondi, un médecin peut alors lui prescrire si nécessaire un traitement à base de méthylphénidate, plus connu sous le nom de Ritaline. Ce médicament est toutefois réservé aux cas les plus sérieux, et nécessite un suivi très régulier du médecin traitant.

Mon enfant veut faire un sport de combat : bonne idée ou pas ?

Garçons et filles sont de plus en plus nombreux à manifester de l'intérêt pour les sports de combat. Boxe, escrime, karaté et les autres : quelles qualités développent-ils chez nos enfants ? On fait le point.

Contrairement à certaines idées reçues, les sports de combat ne sont pas réservés à un type d'enfant ou de physique. Fille ou garçon, grand ou petit, baraqué ou fil de fer : chacun peut trouver sport à son pied, le tout est de bien choisir sa discipline pour en retirer tous les bienfaits. Car les sports de combat, s'ils développent d'indéniables qualités physiques (coordination, musculature, attention) favorisent également le contrôle de ses impulsions, le respect de la hiérarchie et surtout, la confiance en soi.

Est-ce que le physique suit ?

Quand Léa, 8 ans et 25 kilos toute mouillée, réclame à ses parents des cours de boxe, ceux-ci s'inquiètent d'un possible œil au beurre noir ou nez cassé. Pas d'appréhension à avoir : les entraînements des enfants sont évidemment adaptés à l'âge et à leur force physique, à condition bien entendu de choisir un professeur titulaire d'un brevet d'état ou fédéral. En plus des gestes techniques, ils apprennent grâce à des jeux à travailler leur coordination, leur réactivité, leur souplesse, leur concentration, ce qui est excellent pour leur épanouissement physique et intellectuel en parallèle du travail scolaire. Les vrais combats ne commencent qu'après 10 ans, ce qui leur laisse le temps de s'aguerrir et d'apprendre à se protéger dans les règles de l'art.

Ne vont-ils pas se transformer en petits durs ?

Les qualités mentales sont au cœur de la pratique des sports de combat, et tout particulièrement des arts martiaux. Que votre bout de chou soit timide ou turbulent, cette pratique va l'aider à trouver sa place dans un groupe, apprendre à respecter les règles et la discipline, respecter son professeur et les autres enfants. Cela ne les empêche pas de se dépenser voire de se défouler, mais ils le font dans un cadre établi et accepté. Se sentir capable de se défendre si on l'embête dans la cour ou dans la rue également un point positif qui rassure certains petits. Sophie, maman de Simon, 7 ans, confirme : « Simon est un enfant angoissé et très agité. Lorsqu'il sort du tatami après son cours de karaté, il a décompressé dans un cadre très respectueux et a pu s'affirmer

dans la rigueur, cela lui fait beaucoup de bien. »

Quelle discipline choisir ?

Votre enfant a bien sûr son mot à dire, mais vous pouvez l'aiguiller en fonction de son âge et de sa personnalité vers l'un ou l'autre de ces sports.

Karaté et judo : éveil à partir de 4 ans. Quelle est la différence entre les deux ? Le judo apprend des techniques pour faire tomber son adversaire et le neutraliser, tandis que le karaté repose sur les coups de poing et de pied.

Boxe française et anglaise : la boxe pieds-poings, aussi appelée boxe française ou savate, peut se démarrer dès l'âge de 8 ans sous forme de jeux de touche, d'esquive et de déplacements. La boxe anglaise se démarre plus tard, vers 10 ans. Les compétitions sont interdites avant 13 ans et très encadrées pour ne pas perturber la croissance des enfants.

Taekwondo, aikido, kung-fu : ces arts martiaux développent la rapidité et la fluidité. Les deux premiers sont accessibles dès 6/7 ans. Le tae-kwon-do permettra aux enfants de réaliser de spectaculaires coups de pieds, alors que l'aikido, conseillé aux tempéraments plus calmes, apprend à neutraliser l'adversaire sans utiliser la force. Le kung fu se démarre plutôt vers 8/9 ans et développe l'élasticité et la rapidité des loulous.

L'escrime : dès 5 ans, il existe des cours d'éveil pour s'initier à la pratique du fleuret. Les gestes plus techniques s'apprennent à partir de 8 ans. Ce sport très apprécié des enfants leur apporte précision, coordination et vitesse dans l'exécution : que du bon !